



Yoga & Resilienz



Inhalt

- Über mich
- Resilienz Yoga- Schutz und Stärke für deine Seele
- Dein Bamboo
- Die 11 Resilienzfaktoren
- Außer aus den 11 Resilienz Faktoren wähle ich aus folgendem:
 - TRE®-Tension & Trauma Releasing Exercises (Neurogenes Zittern)
 - Faszien Yoga - Körper & Seele befreien
 - Psoas- der Muskel der Seele
 - Pranayama-yogische Atemtechniken & Pratyahara-Rückzug der Sinne
 - Meditation - Meister über Gedanken und Gefühle werden
- Wie steht es um deine Resilienz? Resilienz-Selbstcheck
- Auswertung
- Resilienz-Index
- Die Bambusstrategie - Warum ist Resilienz mein Thema?

Über mich

Ihr Lieben,

Ich bin 1965 geboren, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und doppelte Großmutter. Nach meiner Tätigkeit als Ergotherapeutin in einer psychiatrischen Klinik, dem Studium von Psychologie, Soziologie und Publizistik und einem Masterstudium mit Abschluss Master of Science im systemisch-analytischen Coaching bin ich seit 21 Jahren als Beraterin, Trainerin und Coach für die Themen Resilienz und Achtsamkeit in unterschiedlichsten Unternehmen selbstständig.

Ich liebe meinen Beruf! Denn da draußen gibt es so viele Menschen, die sich überfordert und gestresst fühlen oder gar seelisch erkranken und ich will und kann einen Beitrag leisten, das zu ändern! Um möglichst viele Menschen zu erreichen, habe ich neben meinen Vorträgen, Seminaren und Coaching auch Bücher zum Thema geschrieben und das Soul@Work Netzwerk gegründet.

Da mein Job oft sehr herausfordernd ist und ich vor allem in den Anfangsjahren meiner Selbstständigkeit oft große Sorgen, Existenzängste und Anzeichen von Burn-out hatte, habe ich vor 15 Jahren Yoga und Meditation für mich entdeckt.

Ganz gleich, wie sehr die Wellen des Lebens sich auftürmen: schon ein wenig Praxis sorgt zuverlässig dafür, dass die Welt wieder mein Freund ist. Und deshalb bin ich Yogalehrerin geworden, denn genau das will ich weitergeben! Denn ich bin davon überzeugt: Ganz gleich, in welchen "Lebenswellen" man fast zu ertrinken droht, mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit lässt sich das in den Griff bekommen.

Für mich lag es nahe, meine beruflichen Themen auch in meinen Yogaunterricht zu integrieren. Entstanden ist dabei das, was ich „Resilienz Yoga“ nenne. Umgekehrt möchte ich Yoga noch mehr in meinen Hauptberuf einbringen. Die Ausbildung hat mich sehr darin unterstützt, dafür wertvolle Inspirationen zu bekommen und umzusetzen.

Ich bedanke mich herzlich für die tolle Ausbildung! Vielen lieben Dank an Romana, Holger, das Unit Team und die Menschen, die mit mir den Weg der Ausbildung gegangen sind! Es war mir ein Fest!

Ich freue mich so sehr, dass sich meine ältere Tochter von mir mit dem „Yogavirus“ anstecken ließ, ebenfalls bei euch die Ausbildung gemacht hat und meine Enkel inzwischen auch Yogis sind☺

Auf den folgenden Seiten stelle ich euch mein Konzept vor und beantworte gerne Fragen dazu☺

Ich wünsche uns allen immer genügend Wind unter den Flügeln, eure Katharina

P.S.: Wenn du mehr über mich und meine Arbeit wissen möchtest, schau gerne auf meine Webseiten www.katharina-maehrlein.de, www.resilienz-yoga.de und www.soulatwork-network.de

Resilienz-Yoga

Schutz und Stärke für deine Seele

*Aufstehen, nach vorne sehen, die eigene Innenwelt mit neuer Lebenskraft erfüllen und einen Schutz gegen alles aufbauen, das dich runterziehen könnte.
Loslassen, was dir schwer auf den Schultern lastet, körperliche und seelische Leichtigkeit gewinnen, in dir selbst Geborgenheit finden.*

Resilienz – so heißt die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt, Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser standzuhalten und schneller zu regenerieren. Seit Anfang der Neunzigerjahre macht das Thema in der Verhaltensforschung Furore. Das Wort, vom lateinischen *resilio* (abprallen, zurückspringen) abgeleitet, kommt aus der Physik und bezeichnet in der Materialforschung hochelastische Werkstoffe, die nach jeder Verformung wieder ihre ursprüngliche Form annehmen. Die Verhaltensforscher haben den Begriff schließlich auf den Menschen übertragen: Resilient ist, wer die emotionale Stärke aufbringt, sich von Stress, Krisen und Schicksalsschlägen nicht brechen zu lassen, sondern das Beste aus jedem Unglück zu machen, daraus zu lernen und gerade durch die Leiderfahrung über sich selbst hinauszuwachsen.

Resilient wird, wer

- „sich stellt“, seiner Situation ins Auge sieht,
- sich nicht gegen die Wellen stemmt, sondern sie reitet, wie sie kommen (Akzeptanz),
- seine Ressourcen kennt (z. B. Energie, Vitalität, Gesundheitszustand, Kraftreserven, positive oder negative Überzeugungen, innere Leitplanken, Werte, Stärken, Schwächen),
- seine Ressourcen bewusst einsetzt, also abwägt, wofür er sie einsetzt, denn sie sind begrenzt,
- seine Ressourcen pflegt und weiterentwickelt (z. B. persönliche Kraftquellen entdeckt, individuelle Belastungsgrenzen beachtet, Einstellung und Haltung reflektiert).

Resilient ist, wer

- auch noch unter hohem Druck an die eigenen Fähigkeiten glaubt und mit Gelassenheit daran arbeitet, eine scheinbar ausweglose Situation zu wenden,
- Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standhält als andere,
- sich an widrige Lebensumstände anpassen kann,
- seine positive Grundhaltung trotz ausgeprägter Widrigkeiten aufrechterhalten oder zumindest bald wieder herstellen und sich dabei wohlfühlen kann,

- unter wechselnden Bedingungen und hohen Belastungen angemessen und flexibel agieren (statt nur reagieren ...) kann,
- außergewöhnliche Anforderungen und Situationen ohne anhaltende psychische, körperliche oder soziale Beeinträchtigung meistert,
- unangenehme Gefühle aushält, ohne ausweichen zu müssen.

Auf der Basis meiner eigenen Erfahrungen und wissenschaftlicher Erkenntnisse habe ich daraus die Bambusstrategie® mit ihrem Helden Bamboo entwickelt.

Die Bambuspflanze ist hier Vorbild. Ob eine lange Trockenzeit oder schwerer Schnee sie belasten, ob der Wind sie beugt oder sie Hindernisse beim Wachsen überwinden muss: Der Bambus überlebt, weil er alle seine eigenen Kräfte immer wieder gezielt mobilisiert. Und er schafft es auch noch, das ganze Jahr über kraftvolle, grüne Blätter zu entwickeln.

So wie du. Du schaffst das auch! Denn du hast wie wir alle einen Bamboo in dir: deine innere Widerstandskraft, deine Fähigkeit zur Resilienz.

Bamboo – so nenne ich die Kraft, jeden Tag mit seinen vielfältigen Aufgaben zu meistern, mit Druck, Konflikten, Misserfolgen und Niederlagen fertig zu werden und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Jeder hat sie in sich! Bei manchen ist sie kleiner, bei anderen größer.

Die gute Nachricht lautet: Bamboo ist leicht trainierbar!

Auf Basis meines Buches „Die Bambusstrategie: den täglichen Druck mit Resilienz meistern“ habe ich eine Yoga- und Meditationspraxis entwickelt, die gezielt deine persönliche Resilienz weiter entwickelt und dein seelisches Immunsystem stärkt. Dabei lege ich den Schwerpunkt auf die Entwicklung deiner Ressourcen, damit du die Wellen, die zum Leben dazu gehören gut überstehst und weiter daran wächst.

Resilienz Yoga ist auch für (noch) Nichtyogis und Meditationsneulinge geeignet. Es geht nicht um leistungsorientiertes Erlernen von akrobatischen Übungen, sondern um Selbstachtsamkeit, DEINE Ziele und darum, stark wie Bambus zu werden.

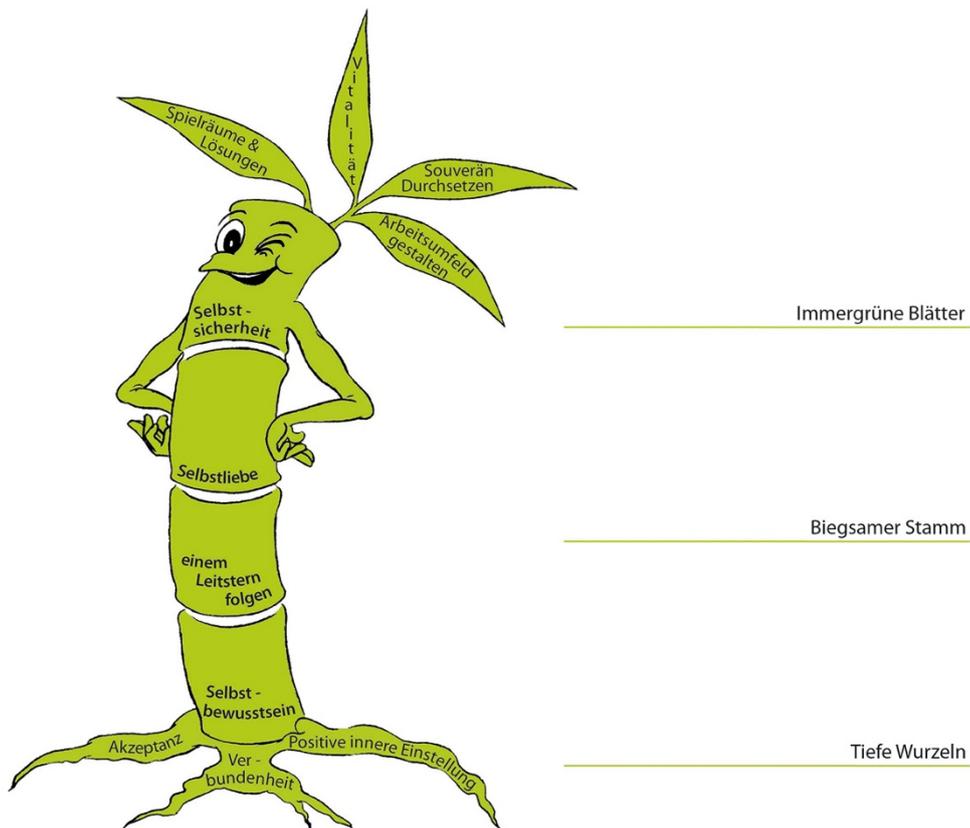


Dein Bamboo

Bamboo ist deine immer greifbare innere Stärke, die deine seelische Widerstandskraft speist und damit deine Leistungslust und Lebenskraft am Leben erhält. So wie auch der Bambus aus sich selbst heraus seine Kräfte gegen die äußeren Widerstände mobilisiert.

Dein Bamboo besteht aus elf Teilen:

- den **drei tiefen Wurzeln: Akzeptanz, Verbundenheit** und **positive innere Einstellung**, mit denen er dich dabei unterstützt, dich fest und dauerhaft zu verwurzeln, so dass nichts dich wirklich umhauen kann.
- Den **vier Bestandteilen seines biegsamen Stammes**, den Ich- Stärkern, nämlich: **Selbstbewusstsein, einem Leitstern folgen, Selbstliebe** und **Selbstsicherheit**. Sein biegsamer Stamm erinnert dich daran, selbst wie ein Bambus im Sturm zu sein, dich zu biegen statt zu brechen und auch nach großer Schneelast einfach wieder aufzustehen und weitere Triebe auszubilden.
- den **vier immergrünen Blättern, unseren Energiespendern: Spielräume und Lösungen, Vitalität, souverän durchsetzen** und **Arbeitsumfeld gestalten**. Wie beim Bambus ermöglichen sie dir, dich immer der Sonne zuzuwenden. Deine „Blätter“ werden sich zwar im Sturm heftig bewegen, aber nicht fallen und auch im härtesten Winter grün bleiben.



Die 11 Resilienz Faktoren

Resilienz ist die Fähigkeit, sich schnell und erfolgreich an sich ständig verändernde Anforderungen, intern wie extern, anzupassen, und besteht aus einem ganzen Bündel an Schutzfaktoren, die unsere emotionale Stabilität und psychische Widerstandsfähigkeit stärken und uns mit Zuversicht neue Wege gehen lassen.

Deine Resilienzfähigkeit kannst du mit 11 Faktoren steigern. Hier liest du gleich eine kurze Zusammenfassung der einzelnen Faktoren. (Details und Übungen findest du in der „Bambusstrategie“.) In meinen „Resilienz-Yoga“ Stunden, PTs und Workshops orientiere ich mich an den Bedeutungsinhalten dieser Faktoren und nutze sie beispielsweise als Stundenmotto.

Die **drei Basisfaktoren Akzeptanz, Verbundenheit** und **positive innere Einstellung** bilden die Grundlage für die Weiterentwicklung der anderen Resilienzfaktoren. Auf diese Basisfaktoren zur Stärkung unserer inneren Kraft sollten wir uns im Falle eines „Sturms“ immer als Erstes beziehen.

1. Faktor: Akzeptanz

Akzeptanz meint die Fähigkeit, eine Situation so zu nehmen, wie sie ist, ohne seine Kraft zu verschwenden und sich gegen sie zu stemmen. Ein Teil von Akzeptanz ist die Erkenntnis, dass Belastungen, Niederlagen, Konflikte, Missgeschicke, Unfälle und Leid normaler Bestandteil des Lebens sind, und das Wissen, dass ohne die „dunkle“ Seite keine helle Seite möglich wäre. (Ohne Schatten kein Licht.) Was auch immer wir tun, um uns gegen die Risiken des Lebens abzusichern, wir werden nicht darum herumkommen, dass wir immer wieder einmal Steine auf unserem Weg finden. Es gilt, sie im ersten Schritt als „Prüfsteine“ des Lebens anzuerkennen, sie genau anzuschauen, um dann einen großen Schritt darüber machen, sie beiseite räumen oder zu Schotter zerlegen zu können. Dabei helfen Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und den Fokus mehr auf Gegenwart und Zukunft als auf die Vergangenheit zu richten.

2. Faktor: Verbundenheit

Verbundenheit meint die Fähigkeit, auch unter Stress aus der tiefen Verbindung zu uns selbst, zu unserem sozialen Umfeld und der Welt, die uns umgibt, Kraft schöpfen zu können. In gutem Kontakt mit sich selbst, anderen und der Welt zu sein, das heißt Bedürfnisse, Sehnsüchte und Warnsignale ernst zu nehmen statt dauerhaft zu übergehen, ein tragendes soziales Netz aufzubauen und zu pflegen - gleichgültig wie knapp die Zeit und wie groß der Stress ist. Dazu kommt, den Kontakt zu Energieräubern zu minimieren, die Nähe zur Natur zu suchen und in Kontakt mit der Umwelt zu bleiben, statt sich in Extremzeiten nur noch zurückzuziehen. Dabei helfen Selbstbeobachtung und Selbstreflexion, Einfühlungsvermögen, Hilfestellung geben und annehmen und die Inspiration von Vorbildern und/oder Mentoren, an denen wir uns orientieren können.

3. Faktor: Positive innere Einstellung

Eine positive innere Einstellung zu haben bedeutet, das „Gute im Schlechten“ als Chance sehen zu können, den Glauben zu haben, dass alles wieder gut wird, sich selbst gut zureden zu können, ein positives Menschenbild und die Fähigkeit zu haben, sich von Problemen zu distanzieren, sich nicht überwältigen zu lassen und gelassen zu bleiben. Dabei hilft es, den Fokus konsequent auf das zu richten, was gut statt was schlecht ist, auf das, was wir haben, statt auf das, was fehlt, und sich von Miesepetern und Gefühlsterroristen fernzuhalten oder wenigstens abzuschotten. Bei der „Programmierung“ der positiven Einstellung helfen neben Mental- und Körpertechniken die Kultivierung von Dankbarkeit auch für kleine Dinge, Neugier, Interesse und Offenheit für neue Erfahrungen, Gelassenheit, Humor, Improvisationstalent und die Fähigkeit, fünfmal gerade sein lassen zu können.

Die nächsten vier Faktoren, die **vier Ich-Stärker Selbstbewusstsein, einem Leitstern folgen, Selbstliebe und Selbstsicherheit**, bilden ein stabiles Gerüst in deinem Inneren, das dich alle Krisen überstehen und seelische Verletzungen schneller heilen lässt.

4. Faktor: Selbstbewusstsein

„Selbstbewusstsein“ ist hier ganz wörtlich als das Bewusstsein von uns selbst gemeint: dass wir uns in uns selbst gut auskennen. Dann wissen wir, was uns guttut und womit wir uns neu motivieren und unseren Zustand auch in kritischen Situationen positiv beeinflussen können. Selbstbewusstsein ist die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sich davon bestimmen zu lassen. Über die Reflektion unserer Erfahrungen entwickeln wir funktionierende Problemlösungsstrategien, kennen die „Knöpfe“, die andere drücken könnten, um uns zu beeinflussen, und können rechtzeitig gegensteuern. Durch die Auswertung unserer Erfahrung erkennen wir, dass wir die meisten Ereignisse stark beeinflussen können und weniger Opfer der Umstände als Gestalter unseres Lebens sind. Nur wenn ich meine Stärken, Belastungsgrenzen, Talente, Wünsche, Werte und Ziele kenne, kann ich meinen eigenen Weg gehen. Je mehr Klarheit du über deinen Weg bekommst, umso leichter fällt es, ihn zu gehen. Je leichter dir das Gehen fällt, umso mehr gewinnst du an Stärke. So produzierst du deine eigene Aufwärtsspirale. Nur wenn ich weiß, wer ich bin, was ich kann und welche Bedingungen ich brauche, um zu zeigen, was ich kann, bin ich fähig, in mir selbst Unterstützung und Halt zu finden.

5. Faktor: Einem Leitstern folgen

Dein „Leitstern“ - das ist deine Vision von dem, wie du dir dein Leben erschaffen willst, zusammen mit deinen Werten, deinen Zielen und dem Sinn, den du deinem Tun beimisst. Ein Leitstern weist dir den Weg, führt dich wie ein Leuchtfeuer auch durch schlechte, dunkle Zeiten und hilft dir, wieder aufzustehen, wenn du dich wie am Boden fühlst. Denn die Vision, die hinter dem Leitstern steht, setzt bewusste und auch unbewusste Kräfte in uns frei, die uns wieder auf den richtigen, auf unseren Weg bringen; sie zeigt uns, wofür es sich lohnt, sich zu engagieren und zu kämpfen. Voraussetzung dafür ist, dass wir wissen, wofür wir stehen wollen, und dass wir uns unserer ureigenen Grundsätze und Überzeugungen bewusst werden. Daraus formulieren wir dann passende, möglichst konkrete Ziele – und haben unser Leben ein großes Stück weit selbst in der Hand, denn nun wissen wir, was wir wollen und wonach wir streben. Daraus leiten sich entscheidende Punkte für den Aufbau von Resilienz ab: Zum erfolgreichen Umgang mit belastenden Situationen braucht es die Ausrichtung auf einen Sinn, den Glauben an Erfolg und das Gefühl von Kontrolle.

6. Faktor: Selbstliebe

Selbstliebe bedeutet hier, sich selbst anerkennen zu können, zu sich selbst zu stehen in guten wie in schlechten Zeiten. Wenn du dir selbst ein guter Freund bist, macht dich das unabhängiger von der Anerkennung von außen. Dann kannst du dich auch dann noch mögen, wenn dir grobe Fehler unterlaufen, wenn du von anderen abgelehnt wirst oder du gerade eine Krise erlebst. Nach einem Misserfolg analysierst du, wie du am besten weiter auf dein Ziel zusteuern kannst, und machst dich gleich wieder ans Werk – auch dann, wenn andere nicht deiner Meinung sind und du keine Unterstützung für deine Sache findest! Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl sind mit sich und ihrem Leben relativ zufrieden; sie müssen sich nicht mit Berühmtheiten vergleichen und bestürzt feststellen, dass sie nicht mithalten können. So wie eine Stradivari eine Stradivari bleibt, auch wenn ein Musiker ihr falsche Töne entlockt oder mal eine Saite reißt, so bleibst du ein liebenswerter Mensch, auch wenn du einmal Bockmist baust! So bleibst du auch unter Druck ganz „bei dir“.

7. Faktor: Selbstsicherheit

Das Vertrauen in sich selbst und daraus resultierend der Mut, Chancen zu ergreifen, wenn sie sich bieten, die Fähigkeit, Probleme entschlossen anzupacken und die eigenen Möglichkeiten voll zu nutzen sind weitere Aspekte deiner Persönlichkeit, die darüber entscheiden, wie gut es dir geht. Wenn du sicher weißt, dass du dich auf sich selbst verlassen kannst, was auch immer kommen mag, kannst du deine Pläne und Projekte

erfolgreich umsetzen und bist in der Lage, deine Macht angemessen auszuüben, statt nur zum Spielball der Interessen anderer zu werden.

Selbstsicherheit lässt sich genau wie die anderen Faktoren trainieren: Die Voraussetzung dafür ist, sich Herausforderungen zu stellen, um daran wachsen zu können. Häufig neigen wir zum Gegenteil und bewegen uns nur in dem Fähigkeitsbereich, in dem wir uns schon bestens auskennen und von dem wir wissen, dass wir ihn zweifelsfrei bewältigen können. Ich nenne das die „Homezone“; nur dort fühlen wir uns wirklich sicher. Es ist menschlich, Situationen zu vermeiden, die uns unsicher machen oder gar Angst auslösen. Dabei hat wohl jeder schon einmal erlebt, wie sehr es uns stärken kann, sich selbst zu überwinden und dabei den eigenen Kompetenzbereich zu „stretchen“. Und genau auf diesem Weg entwickelt sich deine Selbstsicherheit: Indem du dich in Herausforderungen erprobst, die derzeit noch außerhalb deiner Homezone liegen. Nur so wird dein Vertrauen in deine Fähigkeiten und damit der Umfang deiner Kompetenzen wachsen. Nach und nach wird deine Homezone immer weiter ausgedehnt und schon bald traust du dir Dinge zu, die ehemals utopisch schienen.

Die vier Energiespender Spielräume und Lösungen, Vitalität, Souverän durchsetzen und Arbeitsumfeld gestalten unterstützen dich dabei, schneller wieder auf die Sonnenseite zu kommen, deinen Energie-Akku immer wieder aufzuladen und Kraft zu tanken.

8. Faktor: Spielräume und Lösungen

Worauf fokussierst du deine Aufmerksamkeit: auf das, was unabänderlich ist, oder auf Dinge, die du beeinflussen kannst? Alle Ereignisse um uns herum fallen in zwei Bereiche: in einen, der unser Leben beeinflusst, aber von uns nicht beeinflusst werden kann - das sind die unveränderlichen Rahmenbedingungen. Und in einen zweiten, auf den wir aktiv Einfluss nehmen können und in dem wir unseren Handlungsspielraum haben - und den gilt es zu nutzen! Statt sich über Dinge zu ärgern, die wir sowieso nicht ändern können (eben die „unveränderlichen“), und auf diese Weise frustriert und passiv zu werden, sollten wir unsere Energie auf das konzentrieren, was in unserem Einflussbereich liegt, und diesen so nach und nach vergrößern. Ganz gleich, wie unbeeinflussbar eine Situation zunächst auf dich wirken mag: du hast immer noch die Kontrolle über die Bedeutung, die du der Situation gibst, über den Fokus, aus dem heraus du die Situation betrachtest, und den Schritt, den du als nächsten tust! Werde zum Gestalter der Umstände! Schärfe deinen Blick für Möglichkeiten; auch kleine Handlungsspielräume zu erkennen ist die Kunst! Und akzeptiere alles Unveränderbare.

9. Faktor: Vitalität

Hier unterscheide ich körperliche, mentale und spirituelle Vitalität, also die Beweglichkeit und Gesundheit deines Körpers, die Flexibilität deines Geistes und den Schwung aus einer stärkenden Philosophie für ein positives Lebensgefühl. Nur mit körperlicher und geistiger Vitalität schaffen wir es, unbeschadet mit Stress und Zeitdruck umzugehen, und können dem Gefühl, ständig von anderen fremdgesteuert zu werden, etwas entgegensetzen. Dazu gehört ein gerüttelt Maß an genügend Schlaf, ein gesunder Wechsel zwischen An- und Entspannung und die Bereitschaft, auf den eigenen Körper zu hören und in seine Intaktheit zu investieren. Denn gerade unter Druck hat dein „Gehäuse“ zu leiden und braucht besondere Aufmerksamkeit, um erfolgreich durch die Krise zu kommen. Wenn es deinem Gehäuse nicht gutgeht, geht es auch deinem Geist nicht gut. Gleiches gilt auch andersherum: dein geistiges Wohlbefinden wirkt auf deinen Körper. Nutze also das mächtige Kraftwerk in deinem Kopf, um deine Aufmerksamkeit auf Dinge zu lenken, die dir Kraft geben; probiere neue Dinge aus und verlasse ausgetretene Pfade, die dir nichts bringen. Entscheide dich für ein Leben mit Höhen und Tiefen: das Wissen, dass Unerfreuliches und Trauriges unvermeidbar zum Leben dazu gehören, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, die Höhen genießen und auskosten zu können. Das große Auf und Ab des Lebens ist es, das dich resilient macht; der Schwung, das positive Lebensgefühl, die Vitalität bringt dich immer wieder nach oben.

10. Faktor: Souverän durchsetzen

„Souverän durchsetzen“ bedeutet, dass Sie Ihre Durchsetzungsfähigkeit trainieren und lernen, sich zu behaupten, ohne dabei übermäßig aggressiv oder zu zurückhaltend zu werden. Immer lieb und nett zu sein bringt Sie in der Arena des Lebens ebenso wenig auf die Gewinnerseite wie das Austeilen von unfairen Tiefschlägen. Auf die Balance kommt es an: Zu Stärke gehört untrennbar auch Nachgiebigkeit nach dem Motto: sich biegen, so weit der Sache dienlich – aber niemals brechen. Erkennen Sie die eigenen Interessen und Ziele und verwirklichen Sie diese angemessen, ohne die Qualität der sozialen Bindungen dadurch nachhaltig zu mindern – also gleichermaßen durchsetzungsstark und sympathisch. Dafür müssen Sie Ihr eigenes Statusverhalten überprüfen. Denn wir handeln – meist unbewusst- in jeder Interaktion mit anderen ständig aus, wer gerade das Sagen hat, wessen Vorschläge eher Gehör finden und wer als „Führer“ und wer als „Folger“ wahrgenommen wird. Mit jeder Geste, jeder Mimik und jedem Satz senden wir Signale, die darüber entscheiden, wie ernst man uns nimmt und wo wir in der Rangfolge landen: Wir präsentieren uns als dominant und überlegen (mit klaren, kurzen Sätzen und ruhigen Bewegungen) oder ordnen uns unter, indem wir viel lächeln und körpernahe Gesten zeigen. Je nach Dosis wirken wir souverän bis arrogant oder sympathisch bis unterlegen. Lernen Sie, in jeder Situation bewusst Ihr Verhalten an das angestrebte Ergebnis anzupassen und die „Statussignale“ der anderen zu deuten.

11. Faktor: Arbeitsumfeld gestalten

Arbeit ist doch viel mehr als nur „reiner Gelderwerb“. Einerseits verstehen wir darunter natürlich Pflichten und Mühen, aber andererseits auch Selbstverwirklichung und das Anwenden unserer Fähigkeiten, das soziale Miteinander, eine feste Struktur unseres Alltags. Der Arbeitsplatz ist wesentlicher Teil der eigenen Identität. Kein Wunder, dass die Arbeitsumgebung starken Einfluss auf unsere Widerstandskraft nimmt. Und doch: Wie viele von uns gehen täglich zur Arbeit, obwohl sie keine Lust dazu haben. Und wie viele haben keine konkrete Vorstellung davon, was eigentlich anders sein sollte, damit es besser oder gut wäre. Aber nur, wenn wir uns darüber klar werden, was uns fehlt und welche Bedingungen wir brauchen, um motiviert arbeiten zu können, können wir den „Lebensraum Arbeitsplatz“ aktiv gestalten. Denken Sie daran: Selbst wenn noch nie jemand vor Ihnen als Führungskraft in Teilzeit gearbeitet hat, können Sie der Erste sein, der danach fragt! Auch wenn die aktuelle Unternehmenskultur keine Spielräume für Ihre Wünsche anzubieten scheint, ein Versuch ist es immer wert, sich für eine Veränderung einzusetzen! Die Chancen steigen, dass Sie bekommen, was Sie wollen, wenn Sie konkrete Vorschläge zur Umsetzung machen und sich gut auf mögliche Einwände vorbereiten, um passende Argumente für Ihr Vorhaben ins Feld führen zu können. Selbst wenn die Arbeitsbedingungen dann noch immer nicht traumhaft sein mögen, können wir auch den jetzigen Job zumindest annähernd zu dem machen, den wir immer haben wollten!

Und ansonsten gilt wie immer: Lassen sich auch manche Rahmenbedingungen nicht ändern, über unsere Einstellungen und Gedanken haben wir allein die Macht ...



Außer auf die 11 Resilienz Faktoren...

...wähle ich bei meinem Resilienz-Yoga Konzept bevorzugt aus folgendem meine Schwerpunkte bei der Gestaltung von Stunden und Workshops:

TRE®-Tension & Trauma Releasing Exercises (Neurogenes Zittern)

Die von Dr. David Berceli entwickelte TRE® – Übungsserie ist eine einfach zu erlernende Abfolge von 7 Übungen, die Körper und Psyche in ein natürliches Gleichgewicht bringen und tief entspannen. Auf die Durchführung dieser Körperhaltungen reagiert der Körper mit neurogenem Zittern und baut damit muskuläre Verspannungen ab, die bei Stress und jeglicher Form von Trauma eine zentrale Rolle spielen. Bis 2008 wurden diese Übungen in 17 Ländern bei über 40 000 teils schwer traumatisierten Menschen angewendet.

TRE® ist eine Abfolge von Körperübungen, mit denen im Körper ein neurogenes Zittern hervorgerufen wird. Durch das Zittern soll eine tiefe Entspannung im Körper entstehen und (traumatischer) Stress gelöst werden.

Entwickelt wurde TRE durch David Berceli, einem US-amerikanischen Biogenetiker und Psychotherapeuten, mit dem Ziel, Menschen bei der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen zu unterstützen.

Aus den Forschungsergebnissen des amerikanischen Psychologen und Biophysikers Dr. Peter Levine (Somatic Experiencing) geht hervor, dass Säugetiere auf Schockerlebnisse bzw. traumatische Situationen mit Erstarrung (dem sogenannten Totstellreflex) reagieren. Nach dem Überleben des Schockerlebnisses löst sich die Starre auf und der ganze Körper beginnt zu zittern. Dieses Zittern wird von Dr. Levine als Selbstheilungsmechanismus des Körpers angesehen um das innere Gleichgewicht nach dem Schock wiederherzustellen. Kann der Körper die traumatische Energie nicht durch das Zittern abbauen, bleibt sie im Körper „eingefroren“. Der Körper reagiert dann weiterhin so, als sei die traumatische Bedrohung immer noch vorhanden.

Aufbauend auf den Ergebnissen von Dr. Levine entwickelte Dr. Berceli die Tension and Trauma Releasing Exercises. Mit den Übungen wird der Körper zum Zittern gebracht und die im Körper gebundene traumatische Energie kann so abgebaut werden.

Die TRE sind nicht nur für Traumatisierte hilfreich. Die meisten Menschen berichten von einer tiefen Entspannung, nachdem sie die Übungen durchgeführt haben. TRE kann immer dann angewendet werden, wenn man sich angespannt oder gestresst fühlt. Die Übungen können auch vor dem Schlafengehen angewendet werden, beispielsweise bei Schlafstörungen.

Die durch TRE erwirkten Vibrationen entstehen im Psoas und betreffen diesen unmittelbar. Ausgehend von diesem kräftigen Muskel in der Körpermitte, verbreiten sich die Vibrationen (neurogenes Zittern) nach und nach im ganzen Körper. Die allmähliche Entspannung und Regeneration des PSOAS erleben wir als ultimativ entspannend.

Faszien Yoga - Körper & Seele befreien

Ein geheimnisvolles Netz durchzieht unseren Körper: die Faszien. Diese feinen Schichten aus Bindegewebe haben sehr großen Einfluss auf uns: Sind sie verspannt und verhärtet, umschließen sie unseren Körper und unsere Psyche wie die Mauern eines Gefängnisses. Lockern und lösen wir sie aber, so tritt ein wunderbarer Effekt ein. Nicht nur unserem Körper geht es dann besser, sondern auch unserer Seele. Blockaden, negative Denkmuster, Ängste – all das wird in den Faszien gespeichert – und wir können es loslassen.

Die Faszien sind überall in unserem Körper: Sie umhüllen unsere Muskeln, unsere Organe und unsere Knochen. Sie bestehen aus Kollagenfasern und Flüssigkeit und bilden ein dreidimensionales Netz, das alle Einzelteile in unserem Inneren zusammenhält. Sie umschließen auch unsere Venen, Arterien und Nerven.

Das fasziale System trägt einen tiefen Abdruck davon, wie wir uns unser ganzes Leben lang bewegt und was wir gefühlt haben. Hat die Seele zu viel Stress abbekommen oder sogar ein Trauma erlebt, leitet sie das an unseren Körper weiter. Wir spüren dann beispielsweise eine Verspannung im Nacken. Das Fatale: Haben sich Sorgen und Belastungen erstmal im Körper festgesetzt, können wir sie nicht mehr so leicht loslassen. Wenn wir nicht lernen, uns wirkungsvoll zu entspannen und loszulassen, erhöht sich unsere Grundspannung, ein erhöhter Tonus wird zum Normalzustand. Sprich, dir fällt gar nicht mehr auf, dass du angespannt bist. Deine Faszien verhärten, verfilzen, ziehen sich zusammen, zurren deine Verspannungen fest und lassen sie nicht wieder los. Schlacken sammeln sich an. Nerven werden gequetscht. Du fühlst dich unwohl, müde, unbeweglich...

In einem Laborversuch wurden Stress-Hormone auf Faszien-Gewebe geträufelt. Und selbst unter diesen Bedingungen, also mit Gewebe, das längst nicht mehr lebendig war, zeigte sich ein faszinierend starker Effekt: Das Faszien-Gewebe zog sich zusammen, verklumpte und verhärtete.

Was können wir also tun, wenn wir unsere Faszien lösen wollen?

Nicht jede Form von Bewegung hilft weiter, denn die meisten Sportarten werden das Muster der Faszien nicht stark verändern, weil sie für die Muskeln entwickelt wurden oder für das Herz-Kreislaufsystem. Einer der Gründe für die Wirkung von Yoga: Unsere Faszien lieben es, wenn wir sie intensiv dehnen. Ihr Gewebe verändert sich dann und damit kommen wir auch an unsere Gefühle ran. Das ist auch einer der Gründe, warum manch einer beim Yoga spätestens im Shavasana weint.

Denn wenn verhärtete Faszien wieder biegsam und flexibel werden, dann kommt die Lebenskraft wieder ins Fließen.

In der Faszien Einheit tun wir alles, was Faszien mögen: Faszien-Yoga mit Dehnen, Schwingen, Hüpfen und Schaukeln. Das wird uns allen sooo gut tun ☺.

Psoas- der Muskel der Seele

Unser musculus psoas (der große Lendenmuskel) ist einer der verstecktesten Muskeln in unserem Körper. Der Muskel entspringt rechts und links im unteren Bereich der Wirbelsäule und verläuft durch den Unterbauch sowie das Becken und endet am oberen Ende des Oberschenkelknochens. Somit ist dieser Muskel die einzige Verbindung zwischen unserer Wirbelsäule und den Beinen. Ein gesunder Psoas fungiert als eine Art Spannseil zwischen Unter- und Oberkörper, sodass er auf jede Bewegung der Wirbelsäule reagieren kann. Er dient damit unter anderem als Stabilisation für unsere Wirbelsäule. Mit Hilfe des Rumpfes werden die lebenswichtigen Organe im Unterbauch gehalten.

In unserem hektischen und schnelllebigen Alltag – ständiges und stressbedingtes Ausschütten von Adrenalin – spannt sich der Psoas Muskel oft unbewusst an, um uns und unsere lebenswichtigen Organe vor drohendem Schaden zu schützen.

Bei hohem, andauernden Stress kommt es zu einer chronischen Verspannung mit enormen Auswirkungen auf unsere Gesamtgesundheit und unser Lebensgefühl.

In diesem Zustand ist unser System ständig im „Renne- Kämpfe-oder Erstarre-Modus“. Durch das ständige Anspannen kann der Psoas Muskel eine große Anzahl verschiedener Symptome hervorrufen: Beispielsweise Rückenschmerzen, Ängstlichkeit, Erschöpfung, Bandscheibenprobleme, Ischias, Skoliose, Hüftdegeneration, Knieschmerzen und Verdauungsprobleme.

Auch die umliegenden Organe werden durch das Anspannen des Muskels beeinflusst: Organe werden eingeeengt, Nerven werden unter Druck gebracht und die allgemeine Beweglichkeit, sowie die Zwerchfellatmung können eingeschränkt werden.

Ein chronisch angespannter Psoas signalisiert durch seine Nervenverbindungen Körper und Geist ununterbrochen eine Gefahrensituation – was uns sehr viel Energie kostet, zur Entkräftung unseres Gesamtsystems führt und starken Einfluss auf unsere emotionalen Reaktionen nimmt. Der beschriebene Zustand wird oft noch durch zu enge Kleidung, viel Sitzen, falsche Schuhe, Bewegungsmangel usw. verstärkt.

Um diesen unnötigen Spannungen entgegen zu wirken, hilft es Spannungen und Stress abzubauen und für eine Entspannung, Lockerung und Dehnung des Psoas Muskels zu sorgen.

In der entsprechenden Einheit lernst du einige effektive Übungen kennen, um den Psoas wirksam zu entspannen. Denn wenn unser Psoas Muskel frei ist und funktionell arbeiten kann, können auch unsere Energien besser und leichter fließen.

Statt eines verkrampften Psoas, stets bereit zu rennen, zu kämpfen oder zu erstarren, ist der entspannte und geschmeidige Psoas bereit, sich zu dehnen und öffnen.

Und: Den Psoas zu entspannen bedeutet, sich selbst in der Welt neu zu erleben, sich sicherer, aufrechter, stabiler, mutiger und energievoller zu fühlen.

Pranayama-yogische Atemtechniken & Pratyahara-Rückzug der Sinne

Im Yogasutra, der „Bibel des Yoga“ wird Yoga als ein achtgliedriger Weg vorgestellt. Die Glieder stehen alle in Beziehung zueinander und bauen aufeinander auf. Das vierte Glied ist Pranayama, das fünfte Pratyahara. Beide werden selbst von Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren leider oft vernachlässigt- vermutlich weil sie selbst in Yogastudios nur selten als Bestandteil der Praxis gelehrt werden. Sie spielen aber eine zentrale Rolle. Die zauberhaften Wirkungen des Yoga auf dein Gemüt kommen gerade mit den beiden Bindegliedern erst zur vollen Blüte.

Pratyahara hat die Funktion, uns auf die Meditation vorzubereiten, indem es uns dabei hilft, von außen nach innen zu gelangen. Pratyahara ist sozusagen das Bindeglied zwischen einer eher körperbetonten Asanapraxis und der Meditation.

Dazu müssen unser Körper, unsere Atmung, Sinne und Geist miteinander verbunden und kontrolliert werden.

Um den Übergang vom Körper zum Geist zu meistern, brauchen wir Pranayama und Pratyahara.

Pranayama unterstützt uns dabei, unsere Energien, Impulse und Atmung zu beherrschen. Pratyahara hilft uns dabei, uns von der Außenwelt abzuschirmen.

Konkret: man lenkt seine Sinne voll und ganz auf die Synchronisation des Atems mit der Bewegung. Damit das gelingt, gehen wir dazu in eher einfache Haltungen, die mit geschlossenen Augen häufiger wiederholt werden, statt Instagram geeignete „fancy Verbredelungen“ zu üben.

Meditation - Meister über Gedanken und Gefühle werden

Viele von uns verlieren viel Energie und Lebensfreude an Emotionen wie Ärger, genervt und gestresst sein, Wut, Trauer oder endlose Grübeleien. Yoga bedeutet übersetzt „Anschirren des Geistes“ und genau darum geht es auch bei der Meditation: wir üben dabei, aus dem Teufelskreis von sich immer weiter aufschaukelnden Gefühlen auszusteigen, zwanghaftes Wollen loszulassen und bei uns zu bleiben, statt außer uns zu geraten.

Indem wir unseren Geist dazu bringen, sich beispielsweise auf den Atem zu fokussieren, legen wir ihm Zügel an und starten damit einen „Engelskreis“.

Je besser es uns gelingt, einen von uns gewählten Fokus zu erhalten, statt uns von unserem Geist in alle möglichen Richtungen zerrren zu lassen, um so leichter fällt es uns, Emotionen in den Griff zu bekommen, aus Grübelschleifen auszusteigen und selbst in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben.

Immer mehr Menschen wissen um die neurowissenschaftlich gut belegten zahlreichen positiven Effekte und würden gerne regelmäßig meditieren. Viele finden aber entweder gar nicht erst den Einstieg oder nicht in eine regelmäßige Praxis, weil niemand da ist, der einen anleiten- und dem man seine Fragen stellen könnte. Häufig höre ich auch „Dazu bin ich zu unruhig, ich kann nicht so lange stillsitzen.“

Die gute Nachricht: Du wirst verschiedene Meditationsformen unter erfahrener Anleitung ausprobieren- und eventuell auftauchende Fragen klären können. Ich baue dir eine Art „Meditationsbuffet“ auf, von dem du Kostproben nehmen kannst, um genau die Form zu finden, die dir liegt. Und wer weiß, vielleicht wird es dir genau so ergehen, wie schon vielen anderen, die schließlich ihr „Lieblingsgericht“ auf dem Meditationsbuffet gefunden haben und seither täglich einen Happen davon nehmen. Denn: du musst nicht stundenlang meditieren, um einen Nutzen davon zu haben. Schon 3 Minuten an 3 Tagen in der Woche werden mit besseren Nerven, mehr Gelassenheit und innerer Zufriedenheit belohnt.

Und falls du einmal gehört haben solltest, dass man beim Meditieren in einer unbequemen Sitzposition oder gar im Lotussitz ausharren müsste, bis einem alles weh tut: don't worry, das ist Quatsch ☺. Probiere gerne ein paar Happen vom Buffet, auch wenn du noch nie meditiert hast.



Susane Bausenay

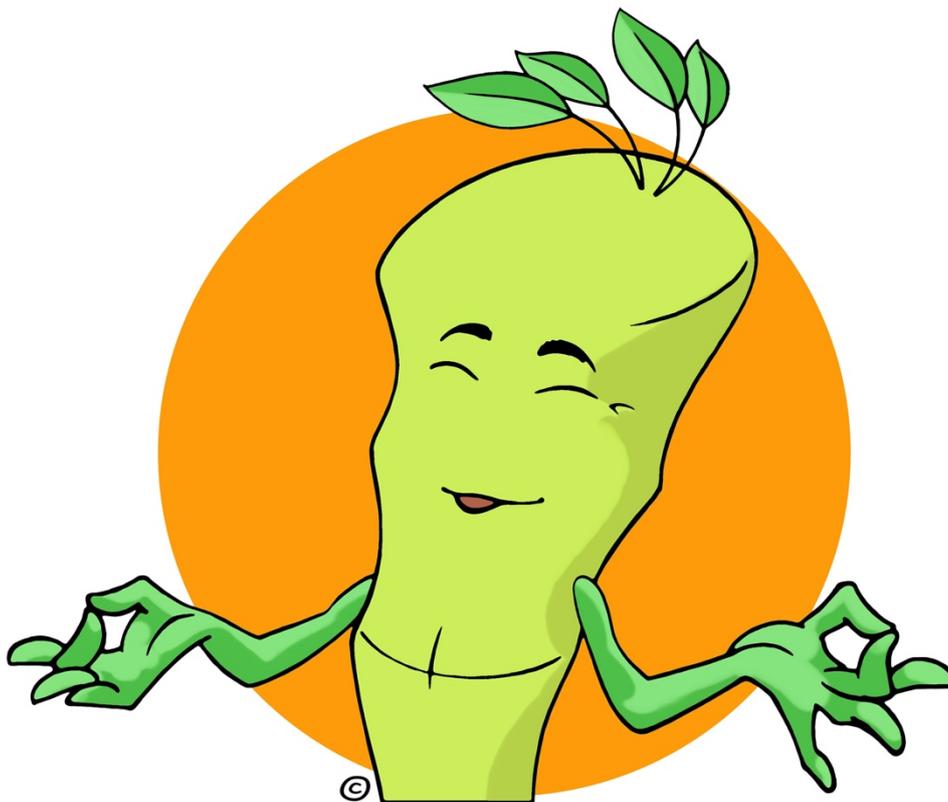
Wie steht es um deine Resilienz?

Zum Einstieg in einen Workshop - oder wenn es passt ein PT- stelle ich gerne den von mir entwickelten Resilienztest zur Verfügung.

Mit der Auswertung ermitteln wir unter anderem den stärksten und den schwächsten Resilienzfaktor. Diese beiden nutze ich als Stundenmotto. Im PT personalisiert und direkt, in einer Gruppe so, dass sich jeder angesprochen fühlt. („Und während du in der Asana/in der Meditation bist, vergegenwärtige dir nochmals deinen stärksten Resilienz Faktor. Wie kannst du seine Qualitäten noch mehr in dein Leben integrieren/für deine Praxis nutzen“...)

Der Test ist so konzipiert, dass ich nicht erst lange über die einzelnen Faktoren reden muss, wenn dafür keine Zeit ist. Denn jeder Faktor ist mit je 10 Aussagen beschrieben, denen man mehr oder weniger stark zustimmt. So erfährt man -quasi nebenbei- schon eine Menge über die einzelnen Schutzfaktoren.

Du findest den Test und den Index dazu auf den nächsten Seiten. Vielleicht magst du ihn gleich einmal ausprobieren? Ich wünsche viel Erfolg dabei!



Resilienz-Selbstcheck: Wie resilient sind Sie?

Mit dem folgenden Selbstcheck können Sie herausfinden, wie stark Ihre Resilienz schon ausgeprägt ist. Denn wir alle sind schon resilient – manche mehr, andere weniger. Der Selbstcheck stammt aus meinem ersten Buch »Die Bambusstrategie: Den täglichen Druck mit Resilienz meistern«.



Die Ergebnisse erlauben Ihnen Einblicke in die Stärken und Schwächen Ihrer seelischen Widerstandskraft – Ihres Bamboo, und Sie erfahren wie er Sie jetzt schon bei Ihrer Art der Krisenbewältigung unterstützt. Sie werden erkennen, welche der elf Resilienzfähigkeiten Sie bereits in hohem Maße besitzen und welche Sie noch stärken sollten.

Der Selbsttest besteht aus je zehn Aussagen, die den elf Teilen Ihres Bamboo zugeordnet sind. Entscheiden Sie bitte, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen, und machen Sie in der jeweiligen Spalte ein Kreuz.

Die Zahlenwerte haben folgende Bedeutung:

1. Die Aussage trifft nicht zu.
2. Die Aussage trifft eher nicht zu.
3. Die Aussage trifft teilweise zu.
4. Die Aussage trifft weitgehend zu.
5. Die Aussage trifft voll zu.

Reflektieren Sie dabei jeweils, inwiefern Sie der Aussage nicht nur zustimmen, sondern auch entsprechend handeln. Denn: Häufig besteht da eine immense Lücke! So kann es sein, dass Sie vielleicht im ersten Schritt eine 5 ankreuzen würden, weil Sie der Aussage voll zustimmen, dann aber doch nur beispielsweise eine 3 wählen, wenn Sie feststellen, dass Sie (noch) nicht danach handeln. Vielen meiner Seminarteilnehmenden ist dies erst durch diese Art der Reflexion bewusst geworden ...

Tiefe Wurzeln

Akzeptanz

		1	2	3	4	5
1	Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.					
2	Was vorbei ist, ist für mich erledigt. Verlorenem weine ich keine Träne nach.					
3	Es ist Teil meiner Natur, Belastungen und Härten zu ertragen und zu überwinden.					
4	Insgesamt genieße ich das Leben unabhängig von meiner Situation und mache aus allem das Beste.					
5	Ich richte meinen Fokus konsequent auf Lösungsmöglichkeiten und vergeude meine Energie nicht mit Jammern über Dinge, die sich nicht ändern lassen.					
6	Ich passe mich schnell an Veränderungen an und bin hoch flexibel.					
7	Ich komme gut mit herausfordernden Situationen zurecht. Manchmal suche ich sie geradezu und setze mich ihnen aus, statt alles zu vermeiden, was mir Angst macht oder unangenehm ist.					
8	Wenn eine Situation für mich kritisch wird, analysiere ich zunächst die Tatsachen und überprüfe meine Bewertung der Sachlage.					
9	Mir ist bewusst, dass ich im Leben keine größeren Gewinne einfahren kann, ohne Verluste zu riskieren.					
10	Ich akzeptiere, dass Belastungen, Niederlagen, Konflikte, Missgeschicke und Leid normaler Bestandteil des Lebens sind. Ich weiß, dass ohne die »dunkle« Seite keine helle Seite möglich wäre (ohne Schatten kein Licht).					
Summe »Akzeptanz«:						

Verbundenheit

		1	2	3	4	5
11	Ich habe ein Netz von Kontakten, in dem man sich gegenseitig hilft und in dem persönlicher Austausch möglich ist.					
12	Ich kann mich gut in andere – auch schwierige – Menschen hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen.					

13	Ich habe regelmäßig Kontakt zu Freunden und Bekannten und nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.					
14	Ich habe mindestens einen guten Freund/eine gute Freundin, bei dem/der ich mich ganz entspannt so geben kann, wie ich bin, und mit dem/der ich Freude und Leid teilen kann.					
15	Ich kenne meine eigenen Gefühle und kann spüren, was andere Menschen empfinden.					
16	Naturerlebnisse gehören zu meinem Leben dazu.					
17	Ich gehöre regelmäßig zu den Ersten, die Kollegen und Fremden ihre Hilfe anbieten.					
18	Ich erkenne Warnzeichen meines Körpers und meiner Psyche und nehme sie ernst.					
19	Ich habe Vorbilder und/oder Mentoren, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.					
20	Es fällt mir leicht, mir bei Bedarf Beratung und Unterstützung zu holen, und ich spüre rechtzeitig, wann es für mich Zeit wird, einen Coach, Therapeuten, Arzt oder Ähnlichen aufzusuchen.					
Summe »Verbundenheit«:						

Positive Einstellung

		1	2	3	4	5
21	Ich kann auch einmal über mich selbst lachen und verliere auch in kritischen Situationen nicht meinen Humor.					
22	Gelassenheit und Humor zählen zu meinen Stärken.					
23	Ich halte oft inne und empfinde Dankbarkeit auch für Kleinigkeiten.					
24	Meine Freunde, Bekannten und Kollegen halten mich für einen Optimisten.					
25	Ich kann gut improvisieren und auch einmal fünf gerade sein lassen.					
26	Im Großen und Ganzen halte ich mich für einen sehr glücklichen Menschen.					
27	Ich erwarte, dass schwierige Situationen sich schließlich gut entwickeln werden, und mache weiter.					
28	Ich nehme die kleinen Freuden des Lebens wahr und genieße sie.					

29	Ich bin neugierig, habe Interesse an der Welt und bringe Offenheit für neue Erfahrungen mit.					
30	Ich kann in jeder Situation das Gute sehen und aus allem das Beste machen.					
Summe »Positive Einstellung«:						
Flexibler Stamm						
Selbstbewusstsein						
		1	2	3	4	5
31	Ich lerne etwas aus negativen Vorfällen und versuche erneut zu einem guten Ergebnis zu kommen.					
32	Ich bin mir meiner Stärken bewusst und kann sie gezielt einsetzen.					
33	Ich reflektiere meine Erfahrungen und kenne mich gut in mir aus (ich kenne zum Beispiel bestimmte Menschentypen, konkrete Situationen oder Orte, die mich entweder stützen oder schwächen).					
34	Ich glaube, dass ich die meisten Ereignisse stark beeinflussen kann, und übernehme die Verantwortung für meine Misserfolge genauso wie für meine Erfolge. Ich sehe mich nicht als Opfer der Umstände, sondern als Gestalter meines Lebens.					
35	Ich beobachte mich selbst und registriere, wie ich über mich denke und spreche. Der innere Dialog mit mir selbst ist positiv und wertschätzend.					
36	Ich hole mir regelmäßig Feedback von anderen ein.					
37	Ich habe für mich funktionierende Problemlösungsstrategien entwickelt und bin mir ihrer bewusst. In der Anwendung bewährter Strategien bin ich flexibel und bereit, neue auszuprobieren.					
38	Ich weiß, was mir guttut und womit ich mich neu motivieren kann.					
39	Ich kann meinen Zustand in kritischen Situationen positiv beeinflussen.					
40	Ich kenne meine persönlichen »Knöpfe«, die andere drücken könnten, um mich zu beeinflussen, und kann rechtzeitig gegensteuern (zum Beispiel schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, ...). Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen.					
Summe »Selbstbewusstsein«:						

Einem Leitstern folgen						
		1	2	3	4	5
41	Ich habe klare und realistische Ziele und plane meine Zukunft sorgfältig.					
42	Ich habe eine klare Vision für mein Leben.					
43	Ich richte meine Entscheidungen und Handlungen an meiner Vision wie an einem Leitstern aus.					
44	Eine feste Lebensphilosophie gibt meinem Leben und meiner Arbeit Sinn.					
45	Ich weiß, welche Werte und Überzeugungen auch in Krisenzeiten für mich ihre Gültigkeit behalten.					
46	Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein, und kann meine Interessen einsetzen und meine Werte leben.					
47	Meine Arbeit begeistert mich oft.					
48	Ich sehe Sinn in meiner Arbeit und glaube, dass ich einen wichtigen Beitrag leiste.					
49	Ich erkenne und nutze günstige Gelegenheiten, die zu meinen Zielen führen.					
50	Meine Ziele motivieren mich so stark, dass ich sie auch bei aufkommenden Schwierigkeiten nicht aus den Augen verliere.					
Summe »Einem Leitstern folgen«:						
Selbstliebe						
		1	2	3	4	5
51	Im Zweifelsfall ist mir mein Wohlbefinden wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.					
52	Ich weiß, was mir guttut, und nehme mir regelmäßig Zeit dafür. Ich passe gut auf mich auf.					
53	Mir ist bewusst, dass es immer irgendjemanden gibt, der reicher, klüger, schöner ist, und ich vergleiche mich nicht ständig mit anderen, die weit außerhalb meiner Vergleichsgruppe sind (ein zehnmal so hohes Gehalt haben, Prominenter, Schönheitskönigin o.Ä. sind).					

54	Ich habe eine positive Meinung über mich selbst und akzeptiere mich vollständig. Auch wenn ich noch »weiter an mir arbeiten« will, mag ich mich in jeder Hinsicht: meine Persönlichkeit, mein Aussehen, meinen Körper, meine Werte und die Leistungen, die ich im Leben erbracht habe.					
55	Ich bin mir sicher, ein wertvoller Mensch zu sein – unabhängig davon, was andere über mich sagen.					
56	Ich akzeptiere andere so, wie sie sind, und versuche nicht, sie zu ändern, damit sie meinen Bedürfnissen entsprechen. Ich verzeihe anderen ihr Anderssein.					
57	Ich habe keine Scheu davor, mich zu öffnen und Vertrauen zu dafür geeigneten Menschen zu entwickeln. Es macht mir keine Angst, von anderen in meinem tiefsten Wesen erkannt zu werden.					
58	Ich bin fähig, Beziehungen zu Menschen, die mir nicht wohlgesonnen sind und die mir schaden, aufzugeben. Dabei bleibe ich handlungsfähig und lasse mich nicht durch Depressionen ausbremsen.					
59	Ich kann auch an einem Ziel arbeiten, ohne dass diese Leistung von außen wertgeschätzt oder auch nur wahrgenommen wird.					
60	Ich kenne meine Leistungsgrenzen und beute mich nicht aus. Angespornt durch ein großes, selbstgestecktes Ziel, kann ich aber auch ungeahnte Kräfte mobilisieren.					
Summe »Selbstliebe«:						

Selbstsicherheit

		1	2	3	4	5
61	Ich vertraue bei Entscheidungen auch auf meine Intuition und auf mein »Bauchgefühl«.					
62	Ich glaube daran, dass ich grundsätzlich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.					
63	Ich vertraue jederzeit auf meine Kraft und mein Können.					
64	Ich probiere gerne etwas Neues aus und lerne gerne dazu, auch wenn es mir zunächst schwierig erscheint.					
65	Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir viel zu.					

66	Ich will mir nicht den Anschein geben, mehr zu sein, als ich tatsächlich bin. Ich lebe mein Leben echt und authentisch und ich bleibe mir selbst treu.					
67	Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann. Ich bin zäh und gebe nicht so leicht auf.					
68	Ich verurteile mich nicht komplett, wenn ich mich anders verhalten habe, als ich es mir vorgenommen hatte, und kann, auch wenn etwas schiefgelaufen ist, etwas Gutes an mir finden.					
69	Ich denke in Ruhe nach, bevor ich rede oder handle. Erst wenn ich Vorteile und Risiken sorgfältig gegeneinander abgewogen habe, folge ich meinen Impulsen.					
70	Mir ist bewusst, dass ich es nicht jedem recht machen kann, und ich behalte meinen Fokus auch nach Angriffen auf meine Person oder meine Leistung weiter auf meinem Ziel.					

Summe »Selbstsicherheit«:

Immergrüne Blätter

Spielräume & Lösungen

		1	2	3	4	5
71	Ich weiß immer ziemlich genau, was ich will und wohin die Reise gehen soll (statt nur zu wissen, was ich nicht will).					
72	Ich gehe davon aus, dass ich die meisten Situationen beeinflussen kann, und habe fast immer das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben zu haben.					
73	Probleme packe ich an und ich werde aktiv. Den Kopf in den Sand stecken ist nicht meine Sache.					
74	Ich denke mir kreative Lösungen für Herausforderungen aus und finde Wege, um Probleme zu lösen.					
75	Es muss schon sehr viel passieren, damit ich einmal keinen Rat mehr weiß und keine Lösungsideen mehr habe. Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt.					
76	Wenn mir einmal etwas nicht gelingt, versuche ich es noch einmal neu und gegebenenfalls auf eine andere Art und Weise.					

77	Wenn ich keinen Weg mehr weiß, hole ich mir neue Kraft und Inspiration, indem ich bei geeigneten Vorbildern Rat suche. Oder ich beschäftige mich mit Geschichten von Menschen, die Schwierigkeiten erfolgreich überwunden haben, und hole mir so neue Anregungen.					
78	Ich suche nicht nach Schuldigen oder Fehlern, sondern nach Lösungen.					
79	Ich finde und nutze jeden noch so kleinen Handlungsspielraum.					
80	Ich löse gerne Probleme, dabei gehe ich kreativ und auch einmal unkonventionell vor.					
Summe »Spielräume & Lösungen«:						
Vitalität						
		1	2	3	4	5
81	Ich kann auch in besonders druckvollen Zeiten gut entspannen und abschalten.					
82	Ich schlafe gut.					
83	Ich fühle mich körperlich gut, belastbar und kräftig.					
84	Ich gehe Herausforderungen mit voller Kraft an.					
85	Genuss und Begeisterung sind fester Bestandteil meines Lebens.					
86	Flow (selbstvergessenes Tun im Fluss mit sich selbst, ohne auf die Zeit zu achten) erlebe ich immer wieder einmal, und ich weiß, welche Tätigkeiten bei mir das Flowgefühl auslösen.					
87	Ich Sorge für meine Ausgeglichenheit, indem ich körperlich aktiv werde, meditiere und Anlässe suche, bei denen ich lächeln und lachen kann.					
88	Sportliche Betätigung gehört zu meiner wöchentlichen oder sogar täglichen Routine.					
89	Ich habe mich und meine Emotionen im Griff und brauche keine Hilfe von außen, um mich aus negativen Gefühlen zu befreien. Selbst in schwierigen Situationen gelingt es mir, mich selbst aufzuheitern.					
90	Ich kann mich auch unter hohem Druck noch gut konzentrieren.					
Summe »Vitalität«:						

Souverän durchsetzen						
		1	2	3	4	5
91	Ich sage deutlich und klar, wenn mir etwas zu viel wird.					
92	Ausgehaltener Blickkontakt fällt mir leicht.					
93	Ich kann mich klar abgrenzen und gut Nein sagen.					
94	Wenn mich etwas stört, spreche ich es frühzeitig aktiv an und warte nicht, bis ein größerer Konflikt entstanden ist.					
95	Ich durchdenke alle Konsequenzen, bevor ich etwas tue. Dabei lasse ich mich nicht unter Druck setzen.					
96	Ich trete klar, sicher und souverän auf.					
97	Ich verfüge über gute kommunikative Fähigkeiten, kann meine Interessen und die meiner Mitarbeiter angemessen ausdrücken und andere Menschen dafür gewinnen.					
98	Es fällt mir leicht, meinen Ärger gegenüber Menschen loszulassen, die mich verletzt oder mir Unrecht getan haben.					
99	Auch in Konfliktsituationen bleibe ich souverän und gelassen.					
100	Ich bleibe gelassen, wenn mich jemand abweist oder ablehnt.					
Summe »Souverän durchsetzen«:						
Arbeitsumfeld						
		1	2	3	4	5
101	Im Grunde mache ich genau das, was ich wirklich will.					
102	Meine Arbeit erfüllt mich und entspricht meinen Stärken, Begabungen und Talenten.					
103	Ich erlebe regelmäßig Flow (Schaffensrausch, Aufgehen in der Arbeit) bei meiner Tätigkeit.					
104	Ich empfinde meine private und berufliche Situation als sicher.					
105	Ich weiß genau, was im Job von mir erwartet wird.					
106	Ich kann entscheiden, wie und wann ich meine Aufgaben erledige, und selbstständig planen.					
107	Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit und Qualität erledigen kann.					

108	Ich bekomme den zu meiner Leistung passenden Lohn.					
109	Ich habe neben der Arbeit genügend Freiraum für mein Privatleben.					
110	Ich bekomme für meine Arbeit Anerkennung und Wertschätzung.					
Summe »Arbeitsumfeld«:						
Gesamtpunktzahl						

Auswertung

Bitte addieren Sie Ihre Punkte und tragen Sie sowohl die Summen der einzelnen Bereiche als auch die Gesamtpunktzahl ein.

550 bis 440 Punkte

Sie sind der perfekte Bamboo-Strategie und in allen Bereichen gleichermaßen fit! Ihr Bamboo ist sehr stark! Ihre Einstellungen und Handlungen geben Ihnen eine große Widerstandskraft und innere Stärke und Sie werden auch künftige Krisen mit Bravour meistern. Gratulation! Für Sie kann das Buch dazu beitragen, noch etwas dazuzulernen – gute Bamboo-Strategen mögen das. Bei Ihnen geht es nur noch darum, den »schwarzen Gürtel« in Sachen Lebensbewältigung zu erwerben. Und darum, sich zu überlegen, wie Sie sich für Ihre Mitarbeiter verfügbar machen, die noch im Versuch feststecken, mit Schwierigkeiten umzugehen. Menschen lernen von anderen Menschen – am besten von Vorbildern. Sie können ein gutes Vorbild für Ihre Mitarbeiter sein und sie dabei unterstützen, ihren Bamboo genauso stark zu machen wie Ihren eigenen!

330 bis 439 Punkte

Sie haben schon sehr gute Fähigkeiten als Bamboo-Strategie und sind gut gerüstet! Pflegen Sie Ihren Bamboo! Achten Sie auf die Bereiche mit der niedrigsten Punktzahl und arbeiten Sie in diesen Feldern gezielt an sich. Ein Coach, der auf das Thema Resilienz spezialisiert ist, kann Sie dabei unterstützen.

220 bis 329 Punkte

Sie tun sich in einigen Bereichen noch schwer. Suchen Sie sich zunächst den Bereich mit der niedrigsten Punktzahl aus und lesen Sie

das entsprechende Kapitel, um Ihren Bamboo zu stärken. Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie von der Beschäftigung mit diesem Buch eine Menge lernen und noch besser darin werden können, Belastungen gut zu verarbeiten. Suchen Sie sich ein geeignetes Vorbild mit einem hellwachen, starken Bamboo, lassen Sie sich unterstützen, coachen und ermutigen. Vielleicht ermöglicht Ihnen sogar Ihr Arbeitgeber ein Resilienz-Coaching. Fragen Sie danach!

110 bis 219 Punkte

Ihr Ergebnis zeigt, dass das (Arbeits-)Leben für Sie vermutlich schwierig ist, und das wissen Sie auch. Es ist für Sie nicht leicht, mit Druck umzugehen. Sie fühlen sich wahrscheinlich leicht verletzt, wenn Sie kritisiert werden. Manchmal erleben Sie sich vermutlich als hilflos und ohne Hoffnung. Wenn diese Aussagen auf Sie zutreffen, fragen Sie sich: »Möchte ich lernen, mit Schwierigkeiten besser umzugehen?« Ist Ihre Antwort »Ja«, dann ist es ein guter Start. Wenn Sie Lust darauf haben, Ihren Bamboo zu stärken, ist das schon ein gutes Zeichen. Das Buch wird Sie ein gutes Stück weiterbringen. Bitte holen Sie sich zusätzlich Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten oder Arzt! Sie sollten das Thema dringend angehen!

Überprüfen Sie Ihre Selbsteinschätzung

Bitten Sie Menschen, die Sie gut kennen, diesen Fragebogen für Sie auszufüllen und Ihnen Feedback zu geben. Besprechen Sie Unterschiede in der Einschätzung und hören Sie aufmerksam zu, was Ihnen diese Menschen sagen. Fällt deren Einschätzung höher aus als Ihre eigene, mag das ein Hinweis darauf sein, dass Sie »gut erzogen« sind. Das macht Ihren Bamboo schwächer, als er sein könnte.

Ihr Resilienz-Index

Mit dem Resilienz-Index haben Sie Ihre Testergebnisse auf einer Seite im Überblick und müssen nicht immer hin und her blättern. Das wird Ihnen die Arbeit an der Weiterentwicklung Ihrer Resilienz erleichtern.



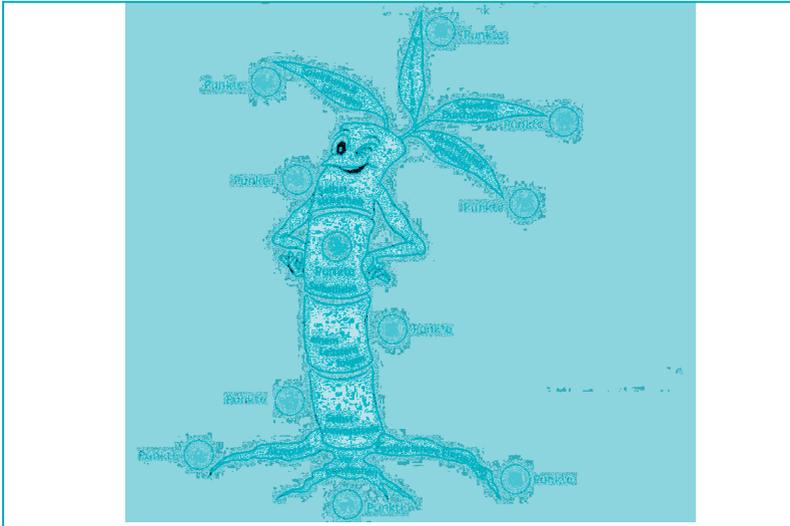
Dabei hat sich Folgendes bewährt:

- ◇ Tragen Sie den jeweiligen Punktwert der einzelnen Resilienz-faktoren – also beispielsweise Akzeptanz, Selbstliebe oder positive innere Einstellung – in die entsprechenden Felder rings um das Bamboo-Männchen ein.
- ◇ Vermerken Sie Ihre Gesamtpunktzahl in dem Feld »Mein Gesamtergebnis«.
- ◇ Tragen Sie sowohl Ihren stärksten als auch schwächsten der 11 Resilienzfaktoren in den zugehörigen Index ein. Sollten mehrere Ihrer Resilienzfaktoren gleich hoch bzw. tief sein, entscheiden Sie sich jeweils für nur einen. Wählen Sie dazu einfach den Faktor, der Sie mehr anspricht.
- ◇ Wählen Sie jeweils eine der zehn Aussagen, die diesen Resilienzfaktoren zugeordnet sind, aus. Hier ist es wahrscheinlich, dass mehrere Aussagen die gleiche Punktzahl haben. Treffen Sie auch hier wieder Ihre Wahl und überlegen Sie dazu, welche Aussage Ihrer Meinung nach aktuell am meisten Einfluss auf Ihre Situation nimmt und bearbeitet werden sollte.
- ◇ Überlegen Sie, wie Sie die gewählte Aussage des stärksten Resilienzfaktors operationalisieren könnten, also wie Sie daraus ein konkretes »Doing« machen könnten, das Sie verstärkt in Ihren Alltag einbauen könnten.
- ◇ Nehmen Sie sich dann die Aussage Ihres schwächsten Faktors vor und überlegen Sie sich, was Sie tun könnten, damit Sie diese Aussage künftig besser bewerten können.
- ◇ Halten Sie Ihre Erkenntnisse in der Zeile »Was mir klar geworden ist« fest oder verwenden Sie bei Bedarf ein Extrablatt.
- ◇ Nehmen Sie sich einen konkreten ersten Schritt vor, wie Sie Ihre Resilienz weiterentwickeln wollen, und halten Sie ihn in der Zeile »Was ich als Erstes in Angriff nehme« fest.

Um auf Ideen zu kommen, wie Sie Ihre stärkste und schwächste Aussage operationalisieren könnten, gilt es, »um die Ecke« zu denken, und es ist vollkommen normal, wenn Sie nicht sofort auf eine Idee kommen! Legen Sie sich den Index griffbereit, um immer wieder einmal einen Blick darauf zu werfen, und lassen Sie die Aussagen in Ihrem Alltag wirken. Beobachten Sie Ihren Alltag durch die Brille Ihrer zwei Aussagen. Schon bald werden Ihnen Ideen kommen!

Ihr Resilienz-Index

Bitte tragen Sie hier Ihre Testergebnisse ein:



Mein Gesamtergebnis: _____ Punkte

Mein stärkster Faktor:

Faktor: _____ Punktwert: _____

Meine Aussage mit der höchsten Punktzahl _____

Mein schwächster Faktor:

Faktor: _____ Punktwert: _____

Meine Aussage mit der niedrigsten Punktzahl _____

Was mir klar geworden ist: _____

Was ich als Erstes in Angriff nehme: _____

Die Bambusstrategie



Den Resilienztest habe ich erstmals 2012 in meinem ersten Buch „Die Bambusstrategie: den täglichen Druck mit Resilienz meistern“ veröffentlicht und in „Wie Agilität gelingt“ nochmals zur Verfügung gestellt. Nachfolgend der Prolog aus der Bambusstrategie. Du wirst dabei schon einiges zum Thema Resilienz erfahren

und warum das mein Thema ist. Vielleicht interessiert es Dich? Und bitte wundere Dich nicht, dass ich auf den folgenden Seiten zum Sie übergehe: es sind Originalauszüge aus meinen Büchern, die ich in der „Sie- Ansprache“ verfasst habe...

Sie ist 22 Jahre alt, als ihre Mutter beschließt, sich das Leben zu nehmen. Sie hat zwei kleine Kinder und keinen Schulabschluss. Sie hat im Internat, im Erziehungsheim und schon mit 16 Jahren in einer eigenen Wohnung gelebt. Denn zuhause, das war ihre unbeherrschte schizophrene Mutter, das waren lautstarke Streitereien zwischen ihren Eltern. Jetzt ist sie selbst mit einem arbeitslosen Alkoholiker verheiratet. Ihre Hoffnungen auf Unterstützung und eine liebevollere Beziehung haben sich damit nicht erfüllt.

Die Nachricht vom Tod ihrer Mutter lässt ihre Welt zu einem endlos langen Tunnel werden, an dessen Ende sie kein Licht sieht. Sie spielt immer wieder mit dem Gedanken, es ihrer Mutter gleichzutun.

Die junge Frau lebt wie zwischen zwei Sandwichhälften. Die eine Hälfte besteht aus Eltern und Ehemann, die andere Hälfte sind ihre Kinder. Beide Seiten wirken auf sie ein, stellen Anforderungen, haben Erwartungen. Druck von oben, Hilferufe von unten. Und sie selbst irgendwie dazwischen.

Es ist das Jahr 1987. Und sie hat nur zwei Möglichkeiten: aufgeben oder etwas tun. Ihr ist völlig klar: Niemand wird kommen, um ihr die Belastung zu nehmen. Klagen, Resignieren oder die Flucht in Drogen helfen auch nicht weiter. Helfen kann sie nur sich selbst.

Die junge Frau besinnt sich auf ihre innere Stärke und trifft die Entscheidung, weiter für eine Zukunft nach ihren Vorstellungen zu kämpfen. Also macht sie sich auf den Weg zurück zum Licht. Dabei lässt sie einige Menschen hinter sich, die unter ähnlichen Belastungen zerbrechen: Eine Freundin springt mit 17 Jahren vom Hochhaus, ein Freund stirbt mit 22 Jahren an einer Überdosis Heroin, viele ehemalige Weggenossen sind noch am Leben, aber nie wirklich auf die Füße gekommen.

Sie schöpft aus einer Quelle, die sie nur in sich selbst finden kann: Sie hat ihren Bamboo entdeckt und lebt die Bambusstrategie. Doch zu diesem Zeitpunkt weiß sie das noch nicht.

Bamboo – so nenne ich die Kraft, jeden Tag mit seinen vielfältigen Aufgaben zu meistern, mit Druck, Konflikten, Misserfolgen und Niederlagen fertig zu werden und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Jeder hat sie in sich! Bei manchen ist sie kleiner, bei anderen größer.

Die gute Nachricht lautet: Bamboo ist leicht trainierbar – und das ist nicht nur im Privatleben nützlich. Auch und gerade im beruflichen Umfeld hilft uns Bamboo, wenn wir zum Beispiel zwischen Vorgesetzten auf der einen und Mitarbeitern auf der anderen Seite stehen, zwischen Schulbehörde und Schülern, zwischen Klinikleitung und Patienten, ... Er stärkt uns für hohes Arbeitsaufkommen, Druck von allen Seiten oder sogar Krisen. Er hilft, Ziele zu erreichen und die Erfüllung im Berufsleben (wieder) zu finden. Härteproben lauern überall. Vor allem dann, wenn der Druck gleich von mehreren Seiten auf Menschen einwirkt. Gerade dann ist die Gefahr groß, dass Sie sich selbst aufreiben. Wenn innere Stärke und Durchsetzungskraft fehlen, wenn Sie das Machbare nicht mehr erkennen, entsteht leicht das Gefühl, machtlos zu sein, keinen Einfluss nehmen zu können. Der Blick für den Handlungsspielraum geht verloren. Dann ist der Bamboo in Ihnen ins Koma gefallen und Sie haben Gedanken wie: „Ich kann doch sowieso nichts bewirken. Jemand anderes hat hier das Sagen“, „Mein Engagement ist sinnlos, es wird sowieso nicht honoriert“. Alles scheint irgendwann aussichtslos und sinnlos. Der Weg zur inneren Kündigung oder totalen Resignation ist geebnet und führt weg von der inneren Stärke, die in diesen Situationen besonders gebraucht wird.

Die Bambuspflanze ist hier Vorbild. Ob eine lange Trockenzeit oder schwerer Schnee sie belasten, ob der Wind sie beugt oder sie Hindernisse beim Wachsen überwinden muss: Der Bambus überlebt, weil er alle seine eigenen Kräfte immer wieder gezielt mobilisiert. Und er schafft es auch noch, das ganze Jahr über kraftvolle, grüne Blätter zu entwickeln.

So wie Sie. Sie schaffen das auch! Denn Sie haben wie wir alle einen Bamboo in sich: Ihre innere Widerstandskraft, Ihre Fähigkeit zur Resilienz.

Wenn Sie trotz Druck von allen Seiten Erfolg haben wollen, sollten Sie wie der Bambus im Sturm sein: Biegen statt brechen, Belastungen mit Stärke begegnen und auch noch daran wachsen. Wie der Bambus, der sich nach jedem starken Wind wieder zu voller Größe aufrichtet und weiter wächst.

In dem Buch aus dem dieses Vorwort stammt, finden Sie Tests zur Selbsteinschätzung, Checklisten, Übungen und pragmatische Tipps für Ihren Weg, in Ihrem Inneren so stark und unabhängig zu sein wie ein Bambus und sich in den Stürmen des Arbeits- und Privatlebens gelassen biegen zu können, aber nicht zerbrechen zu müssen. Sie lernen die neuesten Ergebnisse aus der Resilienz- und Glücksforschung kennen und werden sehen, wie sich die Bambusstrategie auf Erkenntnisse der positiven Psychologie stützt.

Lernen Sie mit diesem Buch, wie Sie mehr Mut, Kraft und Stehvermögen entwickeln, um die herausfordernden Situationen im Job standfest zu meistern. Finden Sie Ihren Bamboo und die Stärke, die er Ihnen verleiht, in sich selbst. Bauen Sie ihn auf, um sicher und gelassen agieren zu können. Sie werden danach kraftvoller, widerstandsfähiger, lebensfroher sein.

Die Bambusstrategie hat der jungen Frau im wahrsten Sinne das Leben gerettet. Als sie ihrem Bamboo begegnete, legte sie richtig los. Sie holte erst ihren Schulabschluss nach, machte dann Abitur und startete den zweiten Bildungsweg. Sie trennte sich von ihrem Mann, machte eine Ausbildung zur Ergotherapeutin, arbeitete in ihrem Ausbildungsberuf, studierte danach Psychologie, Soziologie und Publizistik. Schließlich machte sie sich als Kommunikationstrainerin und Coach selbstständig. In den letzten 15 Jahren hat sie über 10.000 Menschen trainiert und gecoacht.

Diese junge Frau – das war ich. Ich freue mich darauf, Sie mit Ihrem Bamboo bekannt zu machen und Sie auf Ihrem Weg zu mehr innerer Stärke, seelischer Widerstandskraft und Zufriedenheit zu begleiten. Denn Bamboo ist Ihre Energiequelle, die Ihre seelische Widerstandskraft speist und damit Ihre Leistungslust und Lebenskraft am Leben erhält.

Wiesbaden, August 2012

Ihre Katharina Maehrlein

